



CÁNCER DE MAMA & EJERCICIO FÍSICO

Iniciativa del Instituto Profesional Ejercicio Físico y Cáncer

IPEFC^{ANCER}
PHYSICAL EXERCISE

www.ipefc.org

Colaboradores

IICEFS
INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

S
Scientific Sport
Desarrollando el Deporte, Salud y Bienestar

EASY TRAINING
www.easy-training.es

**Physical Exercise
& Health**



IPEFC^{ANCER}
PHYSICAL EXERCISE

¿Cómo me ayuda?

El ejercicio disminuye el riesgo de cáncer de mama. Es seguro y efectivo para mejorar tu calidad de vida y combatir los efectos secundarios del cáncer si lo has padecido o lo padeces.

¿Qué hago?

Debes hacerlo la mayor cantidad de veces posible a la semana, siendo uno más de los cuidados que necesitas.

Realiza ejercicio cardiovascular, aquel en el que te cansas más de lo habitual y consumes más energía. También ejercicios para mejorar tu fuerza, aquellos en los que usas tus brazos y piernas para empujar, tirar, arrastrar, elevar, etc...

¿Cuándo?

Siempre que sea supervisado, el ejercicio físico es seguro tanto durante el tratamiento como después del mismo.

EL BENEFICIO DE LO QUE HAGO

Usa menos el ascensor y las escaleras mecánicas, baja una parada de metro antes, ve a comprar andando, evita permanecer más de una hora seguida sentada...

Intenta realizar al menos **150 minutos a la semana** de actividades en las que gastes la mayor cantidad de energía posible. Sal en bicicleta, patina, baila, nada, ve a trotar o a correr. Intenta hacerlas en grupo, esto te ayudará a ser más constante

Siempre deberías realizar ejercicio físico supervisado y planificado específicamente para tí por especialistas. Esto implica asistir a un centro fitness o que un entrenador personal cualificado te ayude. Además, si tienes o has tenido cáncer de mama **NO** debes realizarlo sin este asesoramiento.

Si tus circunstancias no te lo permiten, intenta estar en la pieza más alta posible del puzzle-escalera



REALIZO EJERCICIO FÍSICO DE FORMA ORGANIZADA Y SUPERVISADA

PRACTICO ACTIVIDADES FÍSICAS DE FORMA REGULAR

INTENTO SER ACTIVA EN MI VIDA DIARIA

NO HAGO EJERCICIO

